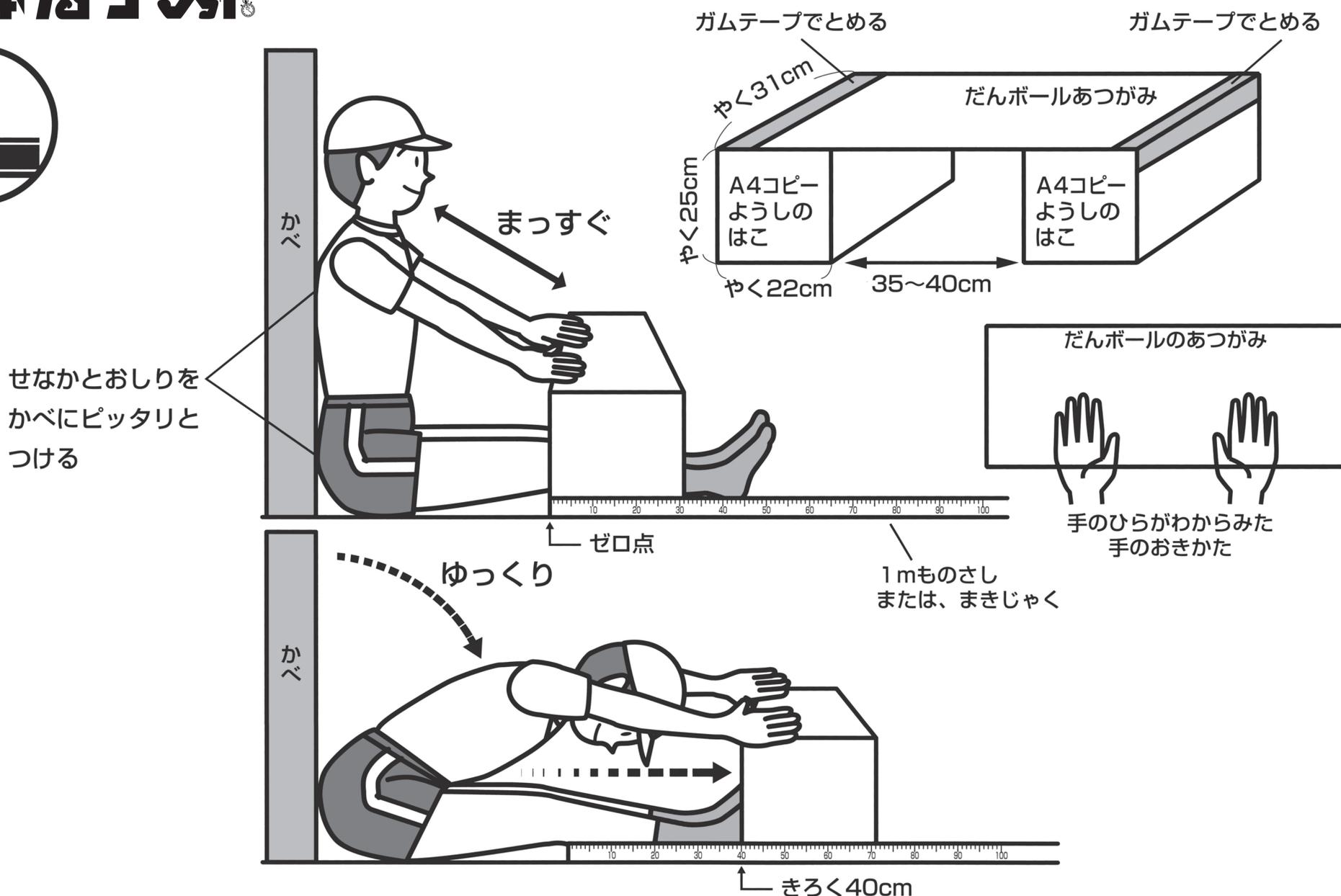


テスト3 長座体前屈 (ちょうざたいぜんくつ)

柔軟性(じゅうなんせい)からだのやわらかさ

新体力テスト



じゅんぴ

はばやく22センチ・高さやく24センチ・おくゆきやく31センチのはこ2こ(A4コピー用紙のはこなど)、段ボールのあつ紙1まい(よこ:75~80センチ×たて:やく31センチ)、ガムテープ、スケール(1メートルまきじゃく、または1メートルものさし)。高さやく24センチのはこを、左右やく40センチはなして平行におく。その上に段ボールのあつ紙をのせ、ガムテープであつ紙とはこをこていする。(段ボールあつ紙が弱いばあいは、板などでほきょうしてもよい)。ゆかから段ボールあつ紙の上面までの高さは、25センチ(プラスマイナス1センチ)とする。右または左のはこの横にスケールをおく。

ほうほう

- (1)はじめのしせい: 運動するひとは、りょうあしを2つのはこの間に入れ、あしをのぼしてすわる。かべにせなかとおしりをぴったりとつける。ただし、足くびのかくどはこていしない。かたはばの広さで、両手のひらを下にしてあつ紙の上におく。手のひらのまんなかあたりが、あつ紙のてまえはしにかかるようにおき、むねをはって、両ひじをのぼしたまま両手ではこを手前に十分ひきつけ、せすじをのぼす。
- (2)はじめのしせいのときのスケールの位置: はじめのしせいをとったとき、箱のてまえ右または左のかどにゼロ点(0センチメートル)をあわせる。
- (3)からだをまえにまげらうさ: 両手をあつ紙からはなさずにゆっくりとからだをまえにまげて、はこぜんたいをまっすぐ前にできるだけとおくまですべらせる。このとき、ひざがまがらないようにちゅういする。いっぱいこまげしたあとに、あつ紙から手をはなす。

きろく

- (1)はじめのしせいから、いっぱいこまげしたときに、はこのうごいたきよりを、スケールからよみとる。はこがななめになったばあいは、てまえの方をものさしではかる。
- (2)きろくはセンチメートルたんいとし、センチメートルみまんはきりすてる。
- (3)2回おこなって、よい方のきろくをとる。

ちゅうい

- (1)からだをまえにまげたとき、ひざがまがらないようにきをつける。
- (2)はこがまっすぐまえにうごくようにちゅういする(ガイドレールをつかってもよい)。
- (3)はこがスムーズにすべるように、ゆかにひっかかりなどがなにかちゅういする。
- (4)くつをぬいでおこなう。